

Schlafen digital

Die Frau in dem Video benimmt sich merkwürdig. Erst liegt sie da wie aufgebahrt, dann richtet sie sich plötzlich senkrecht im Bett auf, dreht sich nach links, nach rechts, starrt mit leerem Gesichtsausdruck nach vorn und lässt sich plötzlich wieder nach hinten fallen. Die Frau im Video bin blöderweise ich. Aufgenommen zwei Nächte zuvor im Schlaflabor der Uni Kiel.

Von Friederike Reußner

Nun sitze ich mit Dr. Robert Göder, Psychiater und Leiter des Schlaflabors, im Überwachungsraum und schaue mir am Computer selbst beim Schlafen zu. Ein merkwürdiges Erlebnis, ich habe nicht das Gefühl, dass ich die Frau, die sich da in ihre Bettdecke wickelt, kenne. Ich habe auch ein bisschen Angst, dass sie sich gleich noch sonderbarer verhält, vielleicht schreit oder anfängt laut zu schnarchen. Wer weiß schon genau, was er tut wenn er schläft? Und Herr Göder könnte alles sehen – ich war schließlich von Kopf bis Fuß mit Elektroden verkabelt, die von Hirnströmungen bis Bein-zucken alles in zackigen Graphen auf den Computerbildschirm bannen. Darum weiß er auch, dass meine Vermutung, bei der „Senkrecht-im-Bett-Szene“ sei bestimmt jemand im Zimmer gewesen und habe mich geweckt, nicht stimmen kann. Denn ich schlafe, sagt der Computer, wenn auch nicht sonderlich tief. Im Tiefschlaf war ich in meiner Schlaf-labornacht ohnehin nur 17 Minuten. Normal wäre diese Zeitspanne bei meinem siebent-stündigen Schlaf ungefähr fünfmal so lang. Das liegt an der ungewohnten Umgebung, erklärt Göder, und daran, dass man normalerweise nicht von Kopf bis Fuß verkabelt im Bett liegt. Deshalb bleiben die echten Patienten auch mindestens zwei Nächte im Labor. Dann sind die Testergebnisse realistischer.

An die ungewohnte Umgebung musste ich mich bei meiner Testnacht auch erst einmal gewöhnen. Mein Zimmer, eines von neun, hat ein kleines Bad mit Dusche, ein verblichenes Foto des Nord-Ostsee-Kanals, zwei verschiedene Rollos und dicke Gardinen für die absolute Dunkelheit, und natürlich ein Bett. Gegenüber vom Bett hängt die Kamera. Später werden mich ihre vier roten Lämpchen nerven (zu Hause muss ich auch das Licht am digitalen Wecker immer abdecken).

Erst mal geht es aber nicht ins Bett, sondern auf Erkundungstour durch die Station. In der kleinen Fernsehecke treffe ich Mitpatient Jürgen Sievers. Er guckt Deutschland gegen Australien. In Australien gebe es heute Fußball zum Frühstück, moderiert Oliver Schmidt das Spiel an, dort sei es nämlich erst Viertel vor sechs. „Wär' schön, wenn es hier auch schon so spät wäre“, seufzt Sievers, „dann wär' die Nacht schon rum.“ Er schlafe seit Jahren höchstens drei oder vier Stunden. Außerdem hat er Atemaussetzer, deshalb hat ihn sein Lungenarzt an das Schlaflabor überwiesen. „Ich kann nachts nicht abschalten“, erzählt der 57-Jährige, „auch wenn ich nach 16 Stunden Arbeit total erschlagen bin, gehen mir die Kunden und Kollegen nicht aus dem Kopf.“ Dann steht der Objektleiter einer Ge-



Beththupferl vom Kabelmann: Medizinstudent Patrick Meyer präpariert unsere Kollegin für die Nacht im Schlaflabor. 18 Mal wird sie aufwachen – der Computer zeichnet jede Bewegung auf (rechts).

bäudereinigungsfirma auf, raucht noch eine und schaltet den Fernseher im Wohnzimmer an. „Meine Frau regt sich auf, wenn der dann wieder die ganze Nacht läuft.“ Aber die hat gut reden, die schlafe so tief, „die kann man wegtragen“. So würde Sievers auch gern mal wieder schlafen. „Hoffentlich finden die hier was, was man abstellen kann.“ Das wünsche ich ihm auch.

Schlafapnoe, wie sie Jürgen Sievers hat, also wiederkehrende nächtliche Atemstillstände, die in der Regel zwischen zehn und etwa 40 Sekunden andauern, ist der häufigste Grund, warum Menschen an das Schlaflabor überwiesen werden. Andere Gründe können Insomnie, also Schlaflosigkeit, Narkolepsie oder Schlafwandeln sein. Alle Störungen können unterschiedliche Gründe haben, deshalb arbeitet Göders Labor interdisziplinär mit einer Internistin, einem Neurologen und zwei Psychiatern.

Für weiteres gemeinsames Fußballgucken mit Sievers habe ich leider keine Zeit, ich werde nun von Medizinstudent Patrick Meyer verkabelt. Eine aufwendige Prozedur, besonders bei den Elektroden am Kopf, für die Meyer zunächst die richtige Position ausmessen muss, um sie dann mit einer Gipspaste aufzukleben. Dann geht's im Gesicht weiter,



hier wird alles gemessen, was im Schlaf zu-ucken kann – von den Augen bis zum Kiefermuskel. Nachdem mir Meyer auch noch zwei Nüpsel in die Nase gesteckt hat, die auswerten, wie ich atme, sehe ich aus wie in einem bizarren Science-Fiction-Film. Wirklich störend sind die Elektroden nachts aber nicht, da nerven die zwei Plastikboxen, in denen die Kabel zusammenlaufen, mehr. Eine Box sitzt auf meiner Brust, die andere links unterhalb der Rippen.

Fertig verkabelt könne ich jetzt ruhig noch ein bisschen rumlaufen, sagt Meyer. Bis vor zwei Wochen wäre das nicht gegangen, da waren die Patienten noch direkt ans Bett gekabelt. Mit der neuen Technik läuft jetzt alles über Funk. So sei es komfortabler für die Patienten, erklärt mir Göder später, und Störungen wie Schlafwandeln könnten viel besser ausgelebt werden. Früher wurden die Wandler kurz hinter ihrem Bett von den Kabeln zurückgehalten, jetzt haben sie freie Bahn. Theoretisch allerdings nur, denn nach ein paar Minuten würden die überwachenden Laborassistenten eingreifen und die Menschen zurück ins Bett bringen.

Ins Bett will ich jetzt auch – im Schlafanzug und Grusel-Look möchte ich nicht mehr unter Menschen. Nach einem kurzen Check,

ob die Geräte richtig funktionieren (ich rolle auf Anweisung meine Augen mal nach links und mal nach rechts und zucke ein bisschen mit meinen Beinen), ist Schlafenszeit. Wegnickeln ist kein Problem, das zeigt im Nachhinein auch der Computer. Um halb elf bin ich weg, und kurz vor zwölf sogar kurz im Tiefschlaf. Manchmal ist es auch hilfreich, am Wochenende spät ins Bett gegangen zu sein.

Die restliche Nacht verbringe ich halbwegs entspannt in meinem Bett, bloß auf der linken Seite kann ich nicht schlafen, da weckt mich jedes Mal die Box, die sich in meine Rippen bohrt. 18 Mal bin ich richtig wach, also länger als 20 Sekunden, weiß der Computer. Normal wären höchstens zehn Mal. Das erklärt meine gereizte Stimmung am folgenden Tag, nicht nur die beim Wecken um halb sieben und bei der Erkenntnis, dass sich die Gipspaste doch nicht so einfach aus den Haaren waschen lässt, wie Verkabler Meyer mir erzählt hat.

Bei der Nachbesprechung mit Robert Göder zwei Tage später bin ich wieder fit. Und außer der „Senkrecht-im-Bett-Szene“ zeigt der Computer beruhigenderweise keine Merkwürdigkeiten. Ich schlafe relativ normal. Und noch eine gute Nachricht gibt mir Göder mit auf den Weg: Geschnarcht habe ich in der ganzen Nacht nur 30 Sekunden.

Fotos Pregla